

2025年12月スタジオプログラムスケジュール

月	火	水	木	金	土	日
8:00	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ
9:00	9:00~9:45 ピラティス骨盤ストレッチ 丸山	9:00~9:45 朝ヨガ 近野	9:00~9:45 朝ヨガ 近野	9:00~9:45 筋肉ほぐし&ととのえヨガ 山口里美	9:00~10:00 ほぐしヨガ Nozomi	9:15~10:15 BODYBALANCE60 山口里美
10:00	10:00~10:45 ZUMBA 加藤	10:15~11:00 やさしいエアロ 桑原	10:00~10:45 コア&ヤーナリズム 塚本	10:00~11:00 ダンベルシェイプ 今井	10:15~11:15 シンプリーステップ 根岸	10:30~11:30 バリエーションエアロ mayumi
11:00	11:00~11:45 1.3.5週ビューティートレーニング 2.4週美ユーターBodyWave® 加藤	11:15~12:15 パワーヨガベーシック 田代	11:00~12:00 BODYATTACK60 飯島	11:15~12:15 ZUMBA 加藤	11:30~12:15 バレエエクササイズ 今井	11:45~12:30 1・3・5週 オリジナルコアリズム 2・4週 体幹ヨガ mayumi
12:00	12:00~12:45 ダンベルシェイプ 今井	12:30~13:30 社交ダンス 小島	12:00~13:00 ヨガ Nozomi	12:15~13:15 肩こり腰痛改善ポールヨガ ayano	12:30~14:45 スタジオフリータイム	12:45~13:45 スタジオフリータイム
13:00	13:00~14:00 リトモス KAZU	13:45~14:15 痛み解消体幹筋トレ 藤谷	13:30~14:15 太極拳 山口	13:45~14:45 かんたんエアロ&やさしいヨガ 田代	15:00~16:00 ZUMBA えりこ	14:00~15:00 BODYPUMPテック&45 田中
14:00	14:15~15:00 BODYSTEP45 飯島	14:30~15:15 nani Aloha KAORI	14:30~15:15 BODYATTACK45 飯島	14:45~15:45 コリオステップ 根岸	16:15~18:30 スタジオフリータイム	15:15~16:15 2.4週 コンディショニングヨガ Luna
15:00	15:30~17:00 卓球	15:30~16:15 リラクゼーションヨガ 佐相	15:30~16:30 コンビネーションエアロ 根岸	16:00~18:30 スタジオフリータイム	16:15~18:30 スタジオフリータイム	16:30~17:30 2.4週 からだほぐしヨガ Luna
16:00	17:15~18:45 スタジオフリータイム	16:30~17:45 スタジオフリータイム	16:45~17:30 スタジオフリータイム	17:45~18:45 ヨガ saori	19:00~19:45 BODYBALANCE45 山口里美	17:00
17:00	19:00~20:00 フローヨガ Luna	18:00~18:45 ステップサーキット 根岸	17:45~18:45 ヨガ saori	19:00~19:45 BODYBALANCE45 山口里美	16:15~17:15 BODYCOMBATテック&45 山口瑠美	18:00
18:00	20:15~21:15 1.3.5週ZUMBA 2.4週ボクシンググルーヴ しよてん	19:00~19:45 今昔ダンス ONMA	19:00~19:45 1.3.5週 アンチエイジングヨガ 2.4週アスリートヨガ Luna	20:00~21:00 MEGA DANZ JUN		19:00
19:00		20:00~21:00 BODYCOMBAT60 田中	20:00~20:45 ZUMBA えりこ			20:00
20:00			20:15~20:45 BODYATTACK30 山口瑠美			21:00
21:00						22:00
22:00						23:00

■12月4日(木)は休館日です
■2階エリアご利用時間可能時間は8:30~23:00
(浴室ご利用は9:00~)
■卓球は利用ボードに記入しご自由にご利用ください。
■フリータイムは予約不要でスタジオご利用いただけます。
※空調や音響は利用できません
■スタジオ定員50名※(40)は記載人数の定員です
■整理券は各クラス開始1時間前からフロントで配布しています
■(先)のクラスは事前に整理券購入が可能なクラスです
※毎週金曜9時半から翌週分をフロントで購入可(1枠330円)
※空いている枠は通常通り1時間前にフロントで配布します

・ ・ ・ 初心者向けレッスン
・ ・ ・ ゆっくりした動作が中心
・ ・ ・ 両方ある場合はシニアの方でも安心
(先) ・ ・ ・ 事前に整理券の購入が可能 (1枠330円)